Edição 1494– 7 de novembro de 2025

revistaanamaria.com.br

PERFIL

a semana em Ana Maria

SERÁ O FIM DAS RUGAS?

Até a escolha do seu travesseiro pode influenciar!

DINHEIRO PELO RALO

8 HÁBITOS PREJUDICIAIS

VIBRANTE!

Monte seu look com as cores da primavera

OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SUA RELAÇÃO

Osteoporose

surge cada vez mais cedo

FAMÍLIA MULTIESPÉCIE

Pode tratar o pet como ser humano?

Entrevista exclusiva

Chris Flores relembra sua pausa na TV, abre a rotina e fala sobre o convívio com a nova equipe no *Melhor da Tarde*:

"Não cheguei para comandar, mas para trabalhar lado a lado"

ines249

Podcast

AnaMaria

A cozinha mudou a minha vida

Série com 4 episódios

Já pensou em mudar de vida com uma simples receita culinária? Foi exatamente isso o que aconteceu com os nossos convidados da 1ª temporada do podcast A Cozinha Mudou a Minha Vida. Nesta série, vamos contar a história de empreendedores de sucesso, que mudaram as suas histórias a partir de uma receita.

EPISÓDIO #01 Já disponível!

Cleusa Maria da Silva, dona da Sodiê Doces

EPISÓDIO #03 Já disponível!

Carolina Kechinski, CEO da CaKech - Empório de Pães & Doces

EPISÓDIO #02 Já disponível!

Carol Martineli, dona da Carol Coxinhas

EPISÓDIO #04 Já disponível!

Willians Tadeu, dono da B.Cup! Batata Frita

Ouça agora nas principais plataformas de áudio:

Spotify | Apple Podcasts | Pocket Casts | Overcast | Amazon Music | Google Podcasts | Castbox | Stitcher | RadioPublic

ines249

A BELEZA DE UMA PAUSA!

Chris Flores é nossa convidada de capa da semana e traz uma mensagem poderosa: recomeçar é sempre uma opção, em qualquer fase da vida. Depois de dois anos longe da TV, ela volta ao ar com determinação e um olhar ainda mais sensível. Neste tempo fora, percebeu-se parte da chamada "geração sanduíche", aquela que cuida dos pais e dos filhos ao mesmo tempo, pois se dedicou aos cuidados de seu pai na luta contra uma doença neurodegenerativa que afeta o sistema nervoso e a cognição. "Antes que a 'luzinha' se apagasse por completo, quis estar perto dele. E, durante esse tempo, ele melhorou muito. Tenho certeza de que minha presença fez diferença", conta.

Me emociono ao ouvir esse tipo de relato e sei como ele pode ser transformador em nossa trajetória!

Ainda falando em cuidado, nessa edição trazemos uma matéria sobre os impactos das redes sociais nos relacionamentos afetivos. Será que estamos amando mesmo ou estamos apenas mostrando para os outros que amamos?

Tem ainda informações sobre os impactos da osteoporose para mulheres. E para quem sente que o suado dinheiro tem ido pelo ralo, a gente vai ensinar como identificar hábitos automáticos que desperdiçam o orçamento. Tudo foi preparado com muito carinho para você!

Boa leitura e até a próxima semana!

Lígia Menezes, editora

A vida é feita de escolhas... quando se dá um passo para frente, alguma coisa vai ficar para trás

Ana Maria Braga, apresentadora

AnaMaria
SERÁ O FIM DAS RUGAS?
Até a escolha do seu travesseiro pode influenciar!
VIBRANTE! Monte seu look com as cores da primavera
Osteoporose
DINHEIRO PELO RALO
8 HÁBITOS PREJUDICIAIS
OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SUA RELAÇÃO
FAMÍLIA MULTIESPÉCIE
Não chegue para amar, mas para trabalhar junto a todo

FOTOS DA CAPA: PRISCILA NICHELI

FALE COM A GENTE

E-mail
lmenezes_colab@perfilbr.com.br

Site
revistaanamaria.com.br
AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br

Cartas
Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Butantã, CEP 05423-180, São Paulo/SP, Brasil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

Instagram
Instagram.com/revistaanamaria
Instagram receitas
Instagram.com/anamariareceitas

Facebook
Facebook.com/revistaanamaria
Facebook receitas
Facebook.com/AnaMReceitas

Twitter
Twitter.com/revistaanamaria

YouTube
YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria: Telefone (11) 2197-2000 | E-mail: publicidade@editoracaras.com.br
Venda de Conteúdo: para direitos de reprodução dos textos e imagens de ANAMARIA, e-mail: licenciamento@caras.com.br; arquivo@caras.com.br

FOTOS: CAROLINA DE OLIVEIRA SILVA (LÍGIA), GUETTY IMAGES

ines249

Última parada de Mercúrio em 2025

Mercúrio retrógrado: o olhar do lobo

Entre os dias 9 e 29 de novembro, o planeta Mercúrio estará em seu movimento retrógrado, um fenômeno astrológico associado a desafios na comunicação, mal-entendidos e a necessidade de revisitar aspectos do passado. Este é um momento em que somos chamadas a olhar mais de perto para nossas interações e reflexões. Assim como o lobo mau, que pergunta à Chapeuzinho Vermelho "Por que você tem olhos grandes?", o movimento retrógrado de Mercúrio nos convida a ter um olhar mais atento e profundo sobre nossas vidas. O lobo, com seus "olhos grandes", representa a capacidade de enxergar além da superfície, de observar detalhes que muitas vezes passam despercebidos. Nesse período, é fundamental cultivar essa habilidade de observar com atenção.

O que está por trás?

O lobo, ao questionar, revela a importância de entender o que está por trás das palavras e das ações. Isso se aplica a nós neste mês: é uma oportunidade para refletirmos sobre o que estamos dizendo e como estamos percebendo as intenções dos outros. Esse momento também pede que revisitemos nossas metas e sonhos. Assim como o lobo, que é frequentemente mal interpretado, muitas vezes nossas ambições podem ser vistas de maneira equivocada. Este é o tempo ideal para esclarecer mal-entendidos e reavaliar caminhos, assegurando que nossa verdadeira essência seja compreendida.

Observe-se a fundo!

Aproveite a energia de Mercúrio retrógrado para observar mais atentamente. Coloque-se na posição do lobo, que cuida de cada detalhe, e use seus "olhos grandes" para ver além das aparências. Esteja aberta a revisitar conversas, projetos e até mesmo relacionamentos. A verdadeira sabedoria está em não apenas ouvir, mas compreender o que realmente se passa. Assim, lembre-se: às vezes, a forma mais eficaz de navegar por tempos desafiadores é adotar uma postura de observação e reflexão profunda. Que este período traga novas percepções e insights valiosos!

Por Vanessa Alvaiz, astróloga, numeróloga, psicanalista e terapeuta Junguiana - @vanessalvaiz

Quer ganhar autoconhecimento? Aprenda a interpretar seu mapa astral com nosso curso exclusivo de astrologia. Saiba mais em: **https://revistaanamaria.com.br/curso-completo-como-interpretar-seu-mapa-astral/**

PERFIL

Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada

Diretores Corporativos
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura direto com a editora, acesse:
www.assineclube.com.br/faleconosco

Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

Editor Responsável
Wardi Awada

ANER

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL, GETTYIMAGES

ines249

"TAXA DAS BLUSINHAS" DERRUBA IMPORTAÇÕES, PESA NO BOLSO E FALHA EM GERAR EMPREGOS

A taxação sobre compras internacionais de até US$ 50, conhecida como "taxa das blusinhas", completou um ano com resultados abaixo das expectativas. Segundo um estudo da LCA Consultoria, encomendado pela Amobitec, as importações realizadas por sites estrangeiros como Shein, Shopee e AliExpress caíram 43% desde a implementação da medida em agosto de 2024. Criada com o objetivo de proteger o varejo nacional e equilibrar a concorrência, a cobrança de 20% de imposto de importação, somada ao ICMS estadual de até 20%, acabou afetando principalmente os consumidores de baixa renda, responsáveis por 70% da arrecadação do novo tributo.

O levantamento mostra que a política não trouxe ganhos significativos para o emprego: o crescimento dos setores beneficiados foi de apenas 0,97%, bem abaixo da média nacional de 3,04%. Para o economista Eric Brasil, diretor da LCA, o modelo atual representa uma tributação regressiva, que penaliza as famílias mais pobres. Na prática, a medida reduziu o volume de importações e elevou custos.

O SUCESSO VEM MESMO DO BERÇO

Um novo relatório da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico) revelou que mais de 60% da desigualdade de renda entre os países-membros é determinada por fatores familiares e educacionais, não pelo mérito individual. O estudo analisou dados de 29 países e concluiu que a formação e a ocupação dos pais são os principais determinantes do sucesso econômico dos filhos. Outros fatores, como gênero, país de origem e local de moradia na infância, têm influência menor. Em metade das nações analisadas, a combinação entre educação e ocupação dos pais responde por mais de 60% da desigualdade de oportunidades, chegando a ultrapassar 75% em alguns casos. A OCDE destaca que investimentos em educação infantil, políticas sociais e infraestrutura regional são as ferramentas mais eficazes para reduzir o peso da herança familiar no futuro econômico dos indivíduos.

FOTOS: GETTY IMAGES

NOVA LENTE INTELIGENTE PROMETE REVOLUCIONAR O DIAGNÓSTICO DO GLAUCOMA

A startup Smartlens, com sede no Vale do Silício, anunciou um investimento de US$ 5,2 milhões para impulsionar o desenvolvimento da miLens, primeira lente de contato inteligente capaz de monitorar continuamente a pressão intraocular (PIO), principal indicador do glaucoma, uma das principais causas de cegueira irreversível no mundo.

O dispositivo, atualmente em testes clínicos nos Estados Unidos, utiliza tecnologia microfluídica para registrar variações de pressão ao longo do dia, enviando os dados a uma plataforma com Inteligência Artificial que traduz as informações em relatórios clínicos acessíveis a oftalmologistas.

De acordo com a empresa, os métodos atuais de acompanhamento da doença, baseados em medições pontuais em consultórios, deixam escapar picos de pressão que podem acelerar a perda de visão. A miLens busca preencher essa lacuna, oferecendo um monitoramento contínuo e não invasivo, sem necessidade de baterias ou dispositivos externos.

Os resultados preliminares dos testes da empresa são promissores - e mais de 96% dos oftalmologistas consultados pela Market Scope afirmaram que pretendem adotar a tecnologia após aprovação pela FDA (Anvisa dos EUA). Estima-se que o glaucoma e a hipertensão ocular afetem mais de 1 80 milhões de pessoas no mundo.

ines249

TERROR SOBRENATURAL BRASILEIRO SE ARRISCA - E CONQUISTA!

Reencarne: inteligente e provocante, a produção dispensa explicações óbvias e mostra que o terror pode, sim, ter sotaque brasileiro

Resenha de Jéssica Batista

Produções de terror e suspense não são comuns no audiovisual brasileiro, e é exatamente isso que faz *Reencarne*, nova série do *Globoplay*, se destacar no streaming. Com uma atmosfera sombria e misteriosa, a série equilibra cenas de tensão, dilemas éticos e até um toque de romance. Mas será que segura o público ao longo dos nove episódios?

UMA DELEGADA À ALTURA DO SUSPENSE

A narrativa gira em torno do médico Feliciano (Enrique Diaz), obcecado por salvar a esposa Cássia (Simone Spoladore) de uma doença grave. Sua determinação ultrapassa limites éticos e as consequências de suas escolhas se mostram mais pesadas do que ele imaginava.

Enquanto isso, a delegada Bárbara Lopes (Taís Araújo) investiga assassinatos brutais em uma cidade de Goiás. Seu olhar cético é confrontado por experiências sobrenaturais que desafiam tudo o que ela acreditava. Confesso que a presença de Taís dá uma força enorme à trama: generosa e intensa, ela consegue equilibrar ação, emoção e tensão, sem perder a humanidade do personagem.

O CAPRICHO NA TELA

A série também se destaca pela direção e cinematografia. Cada enquadramento, cada sombra e movimento de câmera cria imersão total, transportando o público para dentro da história. A direção artística consegue criar uma atmosfera envolvente sem precisar recorrer aos clichês norte-americanos do gênero - nada de bichos pulando na tela sem aviso por aqui. É ousado, é brasileiro e funciona. A produção consegue equilibrar o suspense com a densidade emocional da trama.

TERROR INTELIGENTE

Se você gosta de séries que desafiam, provocam e ainda conseguem prender do começo ao fim, *Reencarne* é uma ótima pedida. Entre mistério, dilemas morais e momentos de arrepiar, a produção mostra que o terror nacional pode ser inteligente, ousado e emocionante ao mesmo tempo. Vale a pena dar o play - você vai ficar com a história na cabeça mesmo depois do último episódio!

FOTO: DIVULGAÇÃO

ines249

Quer engravidar em 2026?

Quanto antes você cuidar do seu corpo e da sua saúde, maiores são as chances de conceber e ter uma gestação saudável

O final do ano se aproxima e, para muitas mulheres, engravidar em 2026 está entre as resoluções de ano novo. Mas se esse é o seu objetivo, não espere até janeiro para começar a se preparar, pois se cuidar, mais chances terá de conceber e ter uma gestação saudável.

Fertilidade no prato

A alimentação é um dos pilares mais importantes nesse processo. Nutrientes como ácido fólico, ferro, zinco, vitamina D e ômega-3 são essenciais para a fertilidade e para o desenvolvimento inicial do bebê. Alimentos como folhas verdes escuras, legumes, ovos, peixes de água fria, castanhas e sementes devem estar presentes no seu dia a dia. Evite excessos de açúcares refinados, ultraprocessados e bebidas alcoólicas, que podem prejudicar a função ovariana e hormonal.

Além da dieta, hidratação adequada é fundamental: manter-se bem hidratada ajuda na circulação sanguínea, na regulação hormonal e na saúde do endométrio, o tecido que receberá o embrião. Sono de qualidade e controle do estresse também são aliados poderosos da fertilidade. A privação de descanso e os níveis elevados de cortisol podem interferir na ovulação e na implantação do embrião. Técnicas de relaxamento, meditação e atividade física regular são estratégias eficazes.

Top 10 alimentos que não podem faltar na dieta da fertilidade:

1.Ovos: fonte de proteínas de alta qualidade, colina e vitaminas essenciais para o desenvolvimento do embrião.

2.Folhas verdes escuras (espinafre, couve, rúcula): ricas em ácido fólico, ferro e antioxidantes.

3.Salmão e outros peixes de água fria: ômega-3 para regulação hormonal e saúde ovariana.

4.Abacate: gorduras saudáveis que ajudam na produção de hormônios e saúde do endométrio.

5.Castanhas e sementes (nozes, amêndoas, chia, linhaça): zinco, selênio e vitamina E, fundamentais para a fertilidade.

6.Frutas vermelhas (morango, amora, framboesa): antioxidantes que combatem o estresse oxidativo nos óvulos.

7.Leguminosas (lentilha, feijão, grão-de-bico): fibras, ferro e proteínas vegetais que ajudam a manter a glicemia equilibrada.

8. Quinoa e cereais integrais: carboidratos complexos que auxiliam na produção hormonal.

9. Iogurte natural ou kefir: fonte de probióticos para equilíbrio da microbiota, que influencia a fertilidade.

10. Cenoura e abóbora: betacaroteno, que favorece a qualidade dos óvulos e a saúde reprodutiva.

Preparar-se para engravidar é um investimento na saúde do seu futuro bebê e na sua própria qualidade de vida. Comece agora: reveja hábitos, ajuste a alimentação, cuide do corpo e da mente.

A jornada para 2026 pode começar já, com consciência, planejamento e pequenas mudanças diárias que farão toda a diferença quando o tão esperado positivo chegar.

Por Amanda Figueiredo, nutricionista especialista em saúde da mulher @nutriamandafig

***Envie suas dúvidas para Amanda no @nutriamandafig**

FOTO: ARQUIVO PESSOAL, GETTYIMAGES

ines249

A BELEZA DE UM RECOMEÇO

ines249

CHRIS FLORES RELEMBRA SUA PAUSA NA TELEVISÃO, ABRE A ROTINA E FALA SOBRE O CONVÍVIO COM NOVA EQUIPE NO *MELHOR DA TARDE*

Renan Pereira e Lígia Menezes

Após dois anos longe da televisão, Chris Flores retornou ao ar no comando do *Melhor da Tarde*, na *Band*, ao lado de Leo Dias e Thiago Pasqualotto. A decisão de fazer uma pausa veio da necessidade de cuidar da saúde, acompanhar o pai, que enfrenta uma doença neurodegenerativa, e concluir o mestrado em história. "Foi um período necessário para cuidar da saúde física e mental, estudar, dar e receber amor, inclusive o amor-próprio", reflete. Durante o afastamento, ela passou por uma cirurgia na coluna e viveu de perto os desafios da chamada "geração sanduíche", que cuida dos filhos e dos pais ao mesmo tempo. Agora, aos 48 anos, volta à TV com a proposta de ampliar as conversas com o público feminino. "A maternidade me tornou mais solidária e isso reflete na forma como me conecto com o público", conta. Com novos aprendizados e a parceria com Leo Dias na apresentação, Chris quer somar ao time. "Nunca é tarde para recomeçar. Aos 40, 50, 60, 70 ou mais, ainda há vida, sonhos e possibilidades", observa.

Chris, como foi para você esse período longe da TV e o que a motivou a voltar?

Esse período longe da TV foi muito importante. Eu precisava de um momento de reconexão, de rever tudo na minha vida. Trabalhei por cerca de 20 anos consecutivos na televisão, em programas diários e ao vivo, o que exige muito tempo e energia. Às vezes, acabamos deixando de lado planos e sonhos para nos dedicar integralmente ao trabalho. Sou muito preocupada com conteúdo. Não sou o tipo de apresentadora que chega, lê o TP e vai embora. Participo ativamente da produção, das pautas, gosto de chegar antes, sair depois, participar de reuniões. Isso toma tempo, mas eu gosto, me envolvo de verdade. Por isso, foi essencial ficar pelo menos dois anos afastada. Consegui realizar um grande sonho: voltar a estudar. Fiz minha graduação conciliando com o trabalho ao vivo, o que foi puxado, e depois, durante a pandemia, pude estudar online e, posteriormente, de forma presencial. Agora estou finalizando o mestrado. Além disso, fiz uma cirurgia em fevereiro, por causa de uma hérnia de disco na cervical. Eu sentia dores intensas no braço e na coluna, tomava remédios fortes e até perdi o movimento do braço esquerdo. Foi assustador. Outro motivo importante foi meu pai. Ele tem uma doença neurodegenerativa que afeta o sistema nervoso e a cognição. Antes que a 'luzinha' se apagasse por completo, quis estar perto dele. Ele completou 82 anos, e eu quis aproveitar cada momento consciente, retribuindo com amor e carinho tudo o que ele me deu. Sempre acreditei que devemos honrar pai e mãe.

Essa pausa foi essencial para cuidar dele, da minha saúde e da minha mente. Durante esse tempo, ele melhorou muito. Tenho certeza de que minha presença fez diferença.

De que forma essa pausa influenciou seu estilo de apresentação e sua relação com o público?

Essa pausa me fez dar ainda mais valor ao contato com o público. Sempre prezei muito por isso, mas estando fora do ar, percebi o quanto sou amada pelas pessoas. Mesmo longe da TV, ao ir à feira, ao supermercado, à farmácia, à faculdade, recebi muito carinho.

As pessoas perguntavam quando eu voltaria ao ar, diziam que sentiam falta de me ver falando, trazendo mensagens e conteúdo. Isso me motivou ainda mais a voltar, com mais garra e vontade de fazer o melhor para esse público tão fiel. Eu nunca neguei uma foto, um abraço, um carinho. Acredito que essa troca é o que dá sentido ao que faço. A fama, para mim, não é o que importa: o que me move é o contato com as pessoas.

Durante a pausa, pude ampliar meus conhecimentos, especialmente sobre história das mulheres, tema do meu

FOTOS: PRISCILA NICHELI

ines249

mestrado. Isso tem tudo a ver com o público do programa, porque muitas mulheres que me acompanham de perto. Por isso, volto mais plena, com mais conteúdo e repertório para conversar de igual para igual com elas. E foi exatamente isso que me motivou a retornar ao *Melhor da Tarde:* estar novamente com o público, principalmente com as mulheres, trocando informações, oferecendo conteúdos de qualidade, seja sobre saúde, família, cozinha ou até uma boa fofoca para relaxar. Faço TV para estar perto das pessoas e compartilhar essa energia boa que elas me dão.

Quais foram os maiores aprendizados durante esse afastamento?
Profissionalmente, aprendi que, independentemente de onde eu esteja, preciso manter minha essência. As pessoas gostam de mim pelo que sou. Posso e devo evoluir, mas sem perder minha autenticidade. Recebo críticas de coração aberto, sempre buscando melhorar. Aprendi também que é mais importante ouvir do que falar. Entender as diferenças, acolher as pessoas e estar disposta a aprender com elas. Foi bom perceber que o público me quer exatamente do jeito que eu sou.
No lado pessoal, reafirmei que a família deve vir sempre em primeiro lugar. É nosso porto seguro, o alicerce em qualquer momento, seja bom ou ruim. Família é quem está ao seu lado, te acolhe e quer o seu bem. E família nem sempre é só de sangue: pode incluir amigos que ocupam esse papel.
Outra lição que quero deixar é que nunca é tarde para recomeçar. Aos 40, 50, 60, 70 ou mais, ainda há vida, sonhos e possibilidades. A idade não determina o fim de nada.

Como está sendo o entrosamento com o Léo Dias para conduzir o programa juntos?
Maravilhoso! O Léo é um grande companheiro de trabalho, um amigo verdadeiro e um profissional incrível. Ele é muito sincero, fala o que pensa, na hora. Gosto disso. Prefiro lidar com pessoas transparentes. Nos conhecemos há mais de 20 anos, desde a época da revista *Contigo!*, quando fazíamos a editoria de flagras. Já dava pra ver que ele iria longe, e foi. Ele é visionário, talentoso, esforçado, empreendedor. Na vida pessoal, é uma pessoa doce e leal; no trabalho, é generoso e colaborativo. Gosta de dividir, de ajudar os colegas, de abrir oportunidades. É polêmico, sim, mas isso é natural no universo das celebridades. O importante é reconhecer erros e evoluir, e ele faz isso. Tenho muito carinho e respeito por ele. Esse convite para o programa partiu dele, e eu aceitei com alegria.
Tenho certeza de que nossa parceria será maravilhosa.

Você pretende trazer alguma inovação ou formato diferente para este retorno?
Quero contribuir com ideias e conteúdo, mas o programa já tem uma equipe excelente. A diretora, Fernanda, é brilhante, experiente, criativa e muito respeitada. A *Band* valoriza o conteúdo e isso me deixou muito segura. Vou levar o meu jeito de ser e somar ao time. Não estou chegando para comandar, mas para trabalhar lado a lado com todos. Já conheço o Léo, fiquei encantada com o JP, que é um profissional incrível, e adoro o Pasqualotto, divertidíssimo, inteligentíssimo. O chef Bruno também é uma graça e já combinamos de trocar receitas. Cozinho como dona de casa, então, vou me aventurar na cozinha com ele. Estou chegando para ouvir, aprender e contribuir.

Como você equilibra a vida pessoal e profissional, especialmente agora que retorna à rotina intensa da TV?
Equilíbrio é a palavra. É importante entender nossos limites físicos e mentais. Sei que a TV exige muito, mas minha família entende e apoia, como sempre fez.
Meu marido e eu trabalhamos juntos em uma produtora que criamos. Ele é fotojornalista, videomaker e um grande parceiro. Temos nossos projetos comerciais fora da TV, e isso nos une ainda mais.
Somos casados há 21 anos, e nossa relação é baseada em amor, respeito e amizade. Foi a amizade que sustentou e fortaleceu nosso casamento. Meu filho, de 19 anos, é meu grande orgulho. Ser mãe me fez entender o amor mais profundo e também a importância de impor limites e educar com ética e responsabilidade. Hoje ele namora, e conversamos muito sobre respeito e relacionamento. Aqui em casa, somos sinceros uns com os outros, e isso nos fortalece.

A maternidade mudou algum aspecto da sua visão de vida ou da sua relação com o público?
A maternidade mudou tudo. Ser mãe é a experiência mais transformadora da vida. Ensina a olhar para o outro, a ser menos egoísta, a compartilhar, a cuidar.
Com o tempo, aprendi em cada fase do meu filho: bebê, criança, adolescente, agora jovem adulto. A maternidade torna a gente mais madura e empática. Passamos a olhar para o mundo com mais compaixão. Quando vejo alguém sofrendo, penso: 'essa pessoa é o filho de alguém'. Isso muda tudo. A maternidade me tornou mais solidária, resiliente e amorosa e isso reflete no meu trabalho.
Sem dúvida, ser mãe foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. E sonho um dia em ser avó, e meu filho já sabe disso!

Sua fé ou crenças pessoais influenciam a forma como você encara os desafios no trabalho e na vida?
Sem dúvida. A fé é o que me move. É nela que encontro força, amor, esperança e cura. Acredito que estamos aqui em uma passagem, uma missão de aprendizado. Deus e Jesus nos ensinaram o amor e é isso que devemos praticar. Amar a nós mesmos e ao próximo. Somos imperfeitos, mas é através dessas imperfeições que evoluímos. Tenho fé, rezo todos os dias e sou devota de Nossa Senhora. Quando tudo parece dar errado, é na fé que busco forças para recomeçar. Sem fé e esperança, a vida

"A maternidade me tornou mais solidária e isso reflete na forma como me conecto com o público"

perde o sentido. É preciso acreditar em nós mesmos, nos outros e na capacidade de perdoar e seguir em frente.

Durante seu afastamento, você adotou alguma rotina especial de cuidado com a saúde física e mental?

Por causa da cirurgia, precisei cuidar mais da parte médica: fisioterapia, repouso, acompanhamento. Fui liberada recentemente para voltar a fazer exercícios, algo essencial, especialmente após os 40 e na fase da menopausa. O exercício faz bem para o corpo e para a mente. Além disso, mantive minha ligação com a espiritualidade e os estudos, que alimentam a mente e a alma. Aprendi que é fundamental continuar sonhando. Muita gente parou de sonhar, desacreditou das coisas boas, e isso paralisa. Quando parei de me conectar com pensamentos negativos e comecei a focar na fé, na esperança e nos meus sonhos, tudo começou a fluir. As coisas acontecem no tempo certo, no nosso tempo e no tempo de Deus. É preciso paciência, fé e coragem para seguir acreditando.

FOTOS: PRISCILA NICHELI

ines249

Primavera-verão vibrante!

Os tons neutros dão espaço a tonalidades vibrantes típicos da estação

Lígia Menezes

A chegada da primavera marcou o início de um novo ciclo também na moda. As coleções ganham tonalidades mais marcantes, que substituem os neutros. Como exemplo, temos o amarelo intenso, o azul bic e o vermelho aberto, recorrentes nas passarelas internacionais - e já presentes nas vitrines brasileiras.

ines249

Combinações
A proposta da temporada é equilibrar contrastes. Marrom e amarelo ficam bons em looks casuais; já o azul bic com rosé claro é uma alternativa que se adapta bem aos ambientes de trabalho.

Estampas e texturas
O uso de tecidos fluidos ao lado de fibras naturais, como o linho, traduz bem o conceito de conforto e naturalidade associado à estação. Estampas florais continuam presentes, assim como padrões geométricos e listras.

Como aplicar as tendências da estação no guarda-roupa

VERMELHO + JEANS
O contraste entre o vermelho e o denim cria um resultado moderno para o dia a dia. Aposte em jaquetas, calças ou shorts jeans com peças vermelhas lisas.

AZUL BIC + BRANCO
Camisas ou vestidos azuis ganham leveza com peças brancas. A combinação também funciona em ambientes profissionais.

VERDE OLIVA + BEGE
Para essas cores, opte por tecidos leves, como linho e algodão.

ROSÉ CLARO + CINZA
Esses tons neutros se complementam e podem ser usados em conjuntos, vestidos ou em sobreposições leves.

AMARELO + MARROM
Use o amarelo em blusas, coletes ou acessórios. Combine com calças ou saias em tons terrosos para equilibrar o visual.

ESTAMPAS FLORAIS + CORES SÓLIDAS
Equilibre estampas com peças lisas em cores presentes no padrão.

ACESSÓRIOS COLORIDOS
Lenços, bolsas e sapatos em tons de azul, amarelo ou vermelho podem atualizar suas roupas básicas.

FOTOS: GETTYIMAGES

ines249

Prevenir é melhor do que remediar?

Pequenos cuidados anuais ajudam a evitar imprevistos - e isso pode significar grande economia para seu bolso

Lígia Menezes

Por trás de uma casa bem cuidada existe um segredo, um hábito que faz toda a diferença: a manutenção preventiva. Assim como os exames de rotina que detectam doenças antes que causem sintomas, revisar as condições do imóvel permite antecipar problemas e economizar tempo e dinheiro. Fios antigos, vazamentos discretos e pequenos desgastes passam despercebidos no dia a dia, mas podem se transformar em prejuízos quando ignorados. Segundo Robson Privado, cofundador da MadeiraMadeira, cuidar da casa de forma preventiva é uma forma de manter a segurança e o conforto de quem vive nela. "A ideia é levar para a rotina doméstica a mesma lógica de um check-up de saúde: em vez de esperar que os problemas apareçam, é possível antecipar soluções, garantindo que o lar continue sendo um espaço seguro, confortável e cheio de boas lembranças", afirma. A seguir, veja como incorporar esse cuidado à rotina.

ines249

1. Casa bem cuidada vale mais

Pintura descascando, azulejos quebrados ou sistemas elétricos antigos tiram a harmonia dos ambientes e podem afetar o valor de revenda ou locação. Além do aspecto visual, imóveis bem conservados indicam menor necessidade de reparos futuros. Um cronograma anual de verificação ajuda a detectar pontos de desgaste e evita que pequenos danos se transformem em reformas.

2. Umidade e infiltrações

Manchas nas paredes, bolhas na pintura e cheiro de mofo são sinais de que algo precisa de atenção. Reparos hidráulicos simples, como vedação de registros e revisão de encanamentos, podem evitar infiltrações, rachaduras e desperdício de água. Além de proteger a estrutura, cuidar do sistema hidráulico é uma medida sustentável, já que menos vazamento significa menor consumo de água e menos impacto ambiental.

3. Instalações elétricas seguras

Tomadas aquecidas, disjuntores desarmando e lâmpadas que oscilam são indícios de sobrecarga. Fios antigos também aumentam o risco de curto-circuito e incêndios domésticos. "Revisar a instalação elétrica regularmente ajuda a identificar sobrecargas, prevenir curtos-circuitos e garantir que o sistema funcione de forma eficiente e segura, além, claro, de proteger a família", complementa Robson. Um eletricista qualificado pode avaliar o estado da rede e indicar substituições necessárias.

4. Atenção aos espaços externos

Áreas abertas exigem cuidados sazonais. Decks, calçadas e varandas sofrem com o sol e a chuva, e reparos frequentes prolongam a vida útil dos materiais. Ralos limpos e calhas desobstruídas impedem o acúmulo de água, enquanto o corte regular da vegetação ajuda a afastar insetos e pequenos animais. Manter essas áreas organizadas também reduz riscos de escorregões e quedas.

5. O conforto começa nos detalhes

Manter o lar seguro é mais simples do que parece. Revisar fechaduras, trocar lâmpadas, ajustar dobradiças e consertar rachaduras garantem não só funcionalidade, mas o bem-estar.

Faça com economia

Quer um jeito de incluir esses serviços sem ter que pagar especificamente por eles? Um seguro residencial pode ser a solução. Geralmente, além de proteger seu bolso em caso de incêndio, assalto e desastres naturais, ele cobre a manutenção preventiva. Pode incluir serviços como consertos elétricos, de vazamentos, limpeza de caixa d 'água e muito mais.

FOTOS: GETTYIMAGES
ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

CHECK LIST DA MANUTENÇÃO PREVENTIVA

OBSERVE A PINTURA DAS PAREDES: veja se há rachaduras, infiltrações e bolhas na tinta, que podem indicar problemas hidráulicos.

TESTE A PARTE ELÉTRICA: revise tomadas, fios antigos e disjuntores antes que falhem.

REVISE O TELHADO APÓS O PERÍODO DE CHUVAS: verifique telhas quebradas ou soltas e limpe calhas para evitar infiltrações.

LUBRIFIQUE DOBRADIÇAS E TRILHOS DE PORTAS E JANELAS: isso ajuda a evitar ferrugem e ruídos.

LIMPE FILTROS DE AR-CONDICIONADO E EXAUSTORES: melhora a qualidade do ar e reduz o consumo de energia.

TESTE ALARMES, DETECTORES DE FUMAÇA E EXTINTORES: garantir o bom funcionamento desses itens aumenta a segurança.

VERIFIQUE A VEDAÇÃO DE PORTAS E JANELAS: impede a entrada de poeira, vento e umidade, mantendo o conforto térmico.

CHEQUE O ESTADO DE MÓVEIS FIXOS E PRATELEIRAS: aperte parafusos e observe se há sinais de mofo ou cupim.

REVISE A CAIXA D'ÁGUA: a limpeza anual evita contaminações e melhora a qualidade da água.

ines249

DINHEIRO pelo ralo

Fique de olho: comportamentos automáticos e pequenas distrações podem comprometer o orçamento mais do que as grandes compras

Lígia Menezes

Você já teve a sensação de que o dinheiro "desaparece" ao longo do mês, mesmo sem ter grandes gastos? O problema, na maioria das vezes, não está em uma despesa isolada, mas em uma série de hábitos aparentemente inofensivos que, quando somados, fazem diferença no bolso. Quer exemplos? Desperdício de comida, serviços pagos e pouco usados, juros por atraso, energia mal aproveitada, compras baratas por impulso e até aquela torneira pingando... Ao longo de um ano, tudo isso pode somar o valor de uma viagem, de um novo eletrodoméstico ou de uma reserva de emergência. Vamos acabar com isso, agora!

ines249

1 Comida no lixo

De acordo com estimativas da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), cerca de 30% dos alimentos produzidos no Brasil acabam descartados. Essa perda representa milhões de reais jogados fora, além do desperdício de água, energia e transporte envolvidos na produção. Planejar as refeições da semana, reaproveitar sobras e armazenar os alimentos corretamente são formas simples de cortar gastos e reduzir o desperdício.

2 Juros por atraso nas contas

Pagar contas fora do prazo é um dos hábitos que mais pesam no bolso sem que se perceba. Juros e multas, mesmo pequenos, acumulam um valor considerável no fim do ano. Automatizar pagamentos, criar lembretes no celular ou usar aplicativos de finanças pessoais são estratégias que ajudam a reverter este cenário.

3 Assinaturas esquecidas

Serviços de streaming, aplicativos, clubes de assinatura e planos antigos de celular podem continuar sendo cobrados mesmo quando não são mais usados. O problema é que cada um parece barato individualmente, mas juntos podem representar uma despesa significativa. Faça uma revisão trimestral das assinaturas e cancele o que não é essencial sem medo.

4 Energia desperdiçada

Deixar luzes acesas, esquecer o carregador na tomada e manter aparelhos em stand-by são gestos que elevam a conta de luz. Pequenas atitudes, como desligar equipamentos quando não estão em uso e substituir lâmpadas por modelos de LED, ajudam a equilibrar o consumo e o orçamento.

5 Compras por impulso

Promoções relâmpago e descontos temporários despertam a sensação de urgência e estimulam decisões sem reflexão. Esse comportamento, conhecido como FOMO (sigla em inglês para medo de perder algo), está entre os principais vilões das finanças pessoais. Sabe como evitar isso? Coloque o item no carrinho e deixe lá por mais de 48 horas. Só compre após este período, caso sinta real necessidade pelo item. Agora se a vontade de ter aquilo passar, delete do carrinho.

6 Água mal aproveitada

Deixar a torneira aberta enquanto lava a louça ou tomar banhos demorados pode parecer inofensivo, mas o impacto é grande. O consumo médio de 148 litros por pessoa por dia, segundo o Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento, poderia ser reduzido com atitudes simples, como reutilizar a água do enxágue da máquina de lavar, fechar a torneira ao escovar os dentes e consertar vazamentos assim que aparecem.

7 Delivery todo dia

A praticidade dos aplicativos de entrega e transporte é tentadora, mas o uso frequente pesa no orçamento mensal. Reservar os pedidos de delivery para ocasiões específicas é uma forma direta de economizar. Como fazer isso? Planejando seu cardápio em casa e deixando marmitas prontas na geladeira para toda a semana.

8 Jogos online

O avanço das plataformas de apostas e jogos digitais trouxe um novo tipo de gasto invisível: o dinheiro que vai embora em pequenas transações recorrentes. O problema é que, para parte dos usuários, a prática pode se tornar compulsiva e comprometer as finanças. Definir limites de gasto, bloquear notificações e buscar outras formas de lazer ajudam.

FOTOS: GETTYIMAGES, DIVULGAÇÃO
ILUSTRAÇÃO: GETTYIMAGES

ines249

Ossos saudáveis

A osteoporose deixou de ser uma doença "da terceira idade": mudanças no estilo de vida, má alimentação e desequilíbrio hormonal estão acelerando a perda óssea, afetando até jovens adultos

Jéssica Batista

Por muito tempo, a osteoporose foi associada ao envelhecimento. Afinal, quem nunca ouviu que "ossos fracos" são uma consequência natural da idade? A verdade, porém, é que o problema tem aparecido cada vez mais cedo, inclusive entre mulheres na faixa dos 30 e 40 anos. O ritmo acelerado da vida moderna, somado a hábitos pouco saudáveis, está contribuindo para que os ossos percam densidade antes do esperado. A endocrinologista e metabologista Elaine Dias JK, PhD pela USP, explica que o aumento dos casos de osteoporose em jovens acontece por uma soma de fatores ligados ao estilo de vida atual: sedentarismo, deficiências nutricionais e até o uso prolongado de certos medicamentos.

ines249

POR QUE A OSTEOPOROSE ACONTECE?

A osteoporose é uma condição que enfraquece os ossos, tornando-os mais suscetíveis a fraturas. Ela ocorre quando há desequilíbrio entre a formação e a reabsorção óssea, ou seja, o corpo passa a perder mais massa óssea do que consegue repor. "Esse processo é natural com o passar dos anos, especialmente em mulheres após a menopausa, quando há queda do estrogênio. Mas outros fatores podem antecipar o quadro", explica Elaine. Entre os principais motivos para o surgimento precoce da doença estão a baixa densidade óssea, causada por alimentação inadequada e sedentarismo na infância e adolescência, e o sedentarismo crônico, que impede que os ossos se fortaleçam. A alimentação também tem papel crucial. A falta de ingestão de cálcio, vitamina D, proteínas e outros nutrientes, assim como dietas restritivas e o consumo excessivo de álcool, cafeína e refrigerantes ricos em fósforo, prejudicam a absorção de minerais essenciais para o esqueleto. Outro fator relevante é a falta de exposição solar, fundamental para a produção de vitamina D, que ajuda o corpo a absorver cálcio e regular o metabolismo ósseo. Sem vitamina D suficiente, a densidade óssea diminui. Medicamentos como glicocorticoides, inibidores de aromatase e contraceptivos injetáveis de medroxiprogesterona também podem contribuir para a fragilidade óssea, assim como distúrbios hormonais, irregularidades menstruais e doenças que interferem na absorção de nutrientes.

PARA FICAR ATENTA!

A osteoporose é conhecida como a doença silenciosa porque geralmente não apresenta sintomas até que uma fratura ocorra. "Uma fratura inicial por trauma leve é o primeiro indicativo e um fator preditivo de futuras fraturas. É crucial reconhecer que, após a primeira ocorrência, o risco de fraturas subsequentes aumenta significativamente, variando de duas a cinco vezes", detalha a especialista. Alguns sinais que merecem atenção incluem:

Perda de estatura: perder mais de 4 cm em relação à juventude não é normal.

Postura curvada: alteração na coluna pode indicar microfraturas vertebrais.

Dor lombar crônica: muitas vezes causada por fraturas pequenas que passam despercebidas. Elaine alerta que o especialista deve ser procurado antes da primeira fratura, pois a prevenção é mais eficaz do que o tratamento após o problema se instalar.

Ossos fortes e protegidos

A boa notícia é que a prevenção da osteoporose começa com cuidados diários simples, mas consistentes. Alguns deles são:

Ingestão adequada de cálcio: laticínios ou equivalentes vegetais fortificados, de 1000 a 1200 mg/dia para adultos, dependendo da fase da vida.

Proteínas: fundamentais para a matriz óssea de colágeno e manutenção muscular.

Outros nutrientes importantes: vitamina D, vitamina K, magnésio e fósforo.

Exposição solar: ajuda o corpo a produzir vitamina D, essencial para absorção de cálcio.

Exercícios de carga e impacto: caminhada rápida, corrida leve, saltos e musculação estimulam a formação óssea. Exercícios de resistência de alta intensidade podem melhorar a densidade óssea em quase 3% em oito meses. Pacientes com osteoporose devem evitar flexão ou rotação excessiva da coluna.

Evitar sedentarismo, tabagismo e consumo xcessivo de álcool: essas práticas prejudicam a densidade óssea e aumentam o risco de fraturas.

Atenção a medicamentos e distúrbios hormonais: uso prolongado de glicocorticóides, anticonvulsivantes, inibidores de aromatase ou contraceptivos injetáveis de medroxiprogesterona, assim como irregularidades menstruais e baixo peso, podem impactar negativamente a saúde dos ossos.

FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

Família multiespécie

Cada vez mais presentes no cotidiano, os pets não são apenas companhia, são verdadeiros membros da família; mas é preciso respeitar suas necessidades específicas!

Jéssica Batista

O conceito de família multiespécie tem ganhado força nas últimas décadas. Ele vai além da ideia tradicional de família formada apenas por humanos: envolve laços afetivos profundos com animais de estimação, reconhecendo-os como membros integrantes do lar. Segundo Renata Roma, psicoterapeuta e pesquisadora na University of Saskatchewan, os animais participam da rotina, oferecem apoio emocional e fortalecem o bem-estar de todos os integrantes da casa. "Os pets deixaram de ser apenas animais de guarda ou de trabalho e passaram a ocupar um papel emocional. Eles são companhia, conforto e suporte afetivo. As pessoas criam vínculos autênticos, que podem ser comparados aos da família humana", explica Renata à *AnaMaria*.

ines249

LAÇOS FORTES

A relação entre humanos e animais evoluiu muito nas últimas décadas. Hoje, eles estão no centro da vida emocional das famílias. Mudanças sociais, como o aumento do número de pessoas que moram sozinhas ou o adiamento da maternidade contribuíram para que os animais assumissem papéis cada vez mais significativos.
Além disso, os pets atuam como verdadeiros catalisadores de interação social. Caminhar com um cachorro ou visitar parques para animais de estimação cria oportunidades de socialização e fortalece o senso de comunidade, promovendo laços afetivos não apenas com os animais, mas entre humanos.

BENEFÍCIOS PARA TODOS

O convívio com animais traz vantagens para a saúde mental de toda a família. Para crianças, é ainda mais impactante: favorece o desenvolvimento de empatia, responsabilidade e habilidades socioemocionais, como colaboração, paciência e cuidado com outros seres vivos. "Animais oferecem amor incondicional, companhia constante e uma fonte de conforto que não julga nem cobra nada em troca. Essa presença ajuda a criar uma sensação de segurança e estabilidade", afirma Renata. Os animais ajudam a combater o isolamento social, um problema que se intensificou durante a pandemia. A rotina de cuidados, passeios e brincadeiras incentiva hábitos saudáveis, como atividade física e organização do tempo.

Atenção, pet não é filho!

Respeitar a espécie é essencial
Apesar do vínculo profundo, é fundamental não humanizar os animais. Projetar sentimentos humanos ou impor comportamentos e expectativas inadequadas pode gerar frustração, problemas de comportamento e prejudicar o bem-estar do pet. "Cada animal tem sua própria linguagem, ritmo, limites e necessidades físicas e sociais. O amor responsável inclui cuidado e atenção, mas respeito à biologia do pet", alerta a pesquisadora. É importante entender que reconhecer um pet como membro da família não significa tratá-lo como filho. O equilíbrio está em oferecer rotina, estabilidade, estímulos adequados e segurança, sem impor expectativas humanas. Assim, o animal se sente seguro e a relação é saudável, sem gerar ansiedade ou confusão para o pet.

Cada animal tem sua própria linguagem, ritmo, limites e necessidades.
Renata Roma, pesquisadora

CULTIVANDO UMA FAMÍLIA MULTIESPÉCIE SAUDÁVEL

Para ter uma família multiespécie equilibrada, é necessário observar e respeitar o comportamento do animal, oferecer cuidados adequados à espécie e manter uma rotina consistente. Alimentação correta, exercícios físicos, momentos de descanso e interação social são essenciais.
A educação positiva, baseada em recompensas e reforço do comportamento desejado, ajuda a criar harmonia no lar.
Além disso, incluir todos os membros da família, humanos e animais, em atividades compartilhadas fortalece vínculos e promove bem-estar para todos.
"Quando entendemos que o pet é um ser com necessidades próprias, mas que também pode ser um membro integral da casa, conseguimos criar um ambiente de amor, respeito e reciprocidade. Essa consciência evita frustrações e garante que a convivência seja saudável e gratificante", conclui Renata.
Os animais de estimação não substituem filhos ou relações humanas, mas enriquecem a vida familiar de maneira única. Tendo isso em mente, o convívio se torna saudável e enriquecedor.

FOTOS: GETTYIMAGES
ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

ines249

Amor com filtros

Comparações com casais "perfeitos" da internet podem gerar frustração e afetar a intimidade na vida real

Lígia Menezes

Será que as redes sociais impactam em seu relacionamento amoroso? Uma coisa é certa: elas já transformaram o modo como vivemos e nos mostramos. Estudos mostram também que elas estão modificando a maneira como nos conectamos! Uma pesquisa realizada pelo aplicativo de namoro Wingman revelou que 65% dos jovens entre 18 e 27 anos preferem que o primeiro encontro aconteça de forma virtual. E tem mais: o que antes era restrito à intimidade do casal, hoje pode ser público, sujeito a curtidas, comentários e comparações. Basta abrir o feed para ver casais sorridentes, viagens românticas e declarações de amor cinematográficas - e isso pode ocasionar frustração sobre a própria relação."Hoje, as comparações são constantes: 'por que ele não posta sobre mim?', 'por que o relacionamento deles parece mais feliz?'", diz a terapeuta de relacionamento Rosângela Matos. A questão é: o que existe por trás dessas imagens? E por trás do seu relacionamento?

ines249

RELACIONAMENTOS SUPERFICIAIS

"Quando a relação começa a girar em torno de aparências, curtidas e fotos, o casal vive mais para o registro do jantar do que para o diálogo à mesa", diz Rosângela. Ou seja, postar uma foto a dois, somar curtidas ou responder a comentários carinhosos pode gerar uma sensação de aprovação, mas quando o relacionamento passa a depender disso, o vínculo perde profundidade. Segundo a psicóloga, esse comportamento pode transformar o amor em performance. O casal deixa de se concentrar na convivência real e passa a medir o sucesso da relação pelo engajamento digital. O risco é criar uma relação idealizada, desconectada da rotina e das imperfeições naturais da vida a dois.

POSTS PODEM MASCARAR A REALIDADE

Casos recentes, como o término de Virginia e Zé Felipe, mostram o quanto o público projeta expectativas em histórias que parecem de conto de fadas. Quando a separação veio a público, muitos internautas expressaram desilusão, afirmando que "não acreditavam mais no amor". Para Rosângela, esse tipo de reação revela o impacto emocional das narrativas digitais - e é preciso conseguir separar os conteúdos das redes da realidade. "O problema é que ninguém compartilha as discussões, o cansaço ou os silêncios do cotidiano. O que se vê são recortes bonitos e cuidadosamente escolhidos, e o cérebro passa a entender que aquilo é o padrão de felicidade", explica.

A IMPORTÂNCIA DE MOMENTOS OFFLINE

Para equilibrar essa dinâmica, é essencial ter momentos sem o celular, redes sociais ou notificações. Isso favorece a presença e a escuta, elementos fundamentais para manter a intimidade. "A intimidade não se mede por curtidas, mas pela qualidade das trocas diárias", afirma Rosângela. Planejar atividades longe das telas, como cozinhar juntos, caminhar ou simplesmente conversar sem distrações, ajuda a reconectar o casal com a realidade. Pequenas atitudes cotidianas, quando feitas com atenção e afeto, têm mais impacto do que qualquer postagem.

CONFLITOS EXISTEM - COMO VOCÊ VAI LIDAR COM ELES?

A idealização nas redes cria uma expectativa de perfeição difícil de sustentar. Nenhum relacionamento é constante ou isento de c onflitos - e é justamente nas imperfeições que mora a autenticidade. "Relacionamento é o que se constrói no dia a dia, nas trocas e nas pequenas escolhas de fazer dar certo", resume Rosângela.
Cultivar vínculos reais, baseados em confiança, respeito e presença, é o melhor antídoto contra os filtros do amor virtual. No fim, o que fortalece uma relação não é a imagem que ela projeta, mas o que acontece fora das telas.

FOTOS: GETTYIMAGES
ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

ines249

Rugas do sono

Marcas noturnas se assemelham às rugas, mas podem ser tratadas e desaparecer completamente!

Beatriz Cyrino

Acordar com o rosto marcado depois de uma boa noite de sono é algo que quase toda mulher já viveu. No início, essas linhas costumam desaparecer ao longo do dia, mas com o tempo podem se tornar permanentes. As chamadas rugas do sono têm tudo a ver com a posição em que dormimos, a qualidade do descanso e até com os cuidados que oferecemos à pele antes de deitar. Especialistas explicam que, apesar de parecerem inofensivas, essas marcas têm causas bem definidas e podem ser evitadas com pequenas mudanças na rotina. Entenda o que são, por que surgem e o que realmente ajuda a prevenir o problema.

ines249

O QUE SÃO RUGAS DO SONO E COMO ELAS SURGEM?

As rugas do sono são marcas formadas pelo dobramento da pele durante o sono, especialmente quando dormimos de lado ou de bruços. "Nessas posições, um lado do rosto ou do colo fica comprimido contra o travesseiro, o que causa vincos pela pressão constante", explica a dermatologista Juliana Palo, médica e speaker da Aeskins. Enquanto dormimos, o rosto pode passar horas pressionado contra o colchão ou o travesseiro. Esse contato repetitivo prejudica a estrutura da pele. "Quando o dobramento acontece sempre na mesma região, a marca tende a se fixar com o tempo. A repetição da pressão dificulta a recuperação da pele, tornando as linhas mais profundas e permanentes", completa a médica. Além da compressão, a perda natural de colágeno e elasticidade, que começa a partir dos 30 anos, faz com que a pele tenha mais dificuldade de se regenerar após o sono.

COMO PREVENIR RUGAS DOSONO?

Segundo as especialistas, o primeiro passo é cuidar da qualidade do sono. Dormir bem é essencial para que o corpo e a pele se regenerem durante a noite. "O sono é um período crucial de reparo celular. É nele que ocorre a regeneração e o aumento da produção de colágeno, que são a chave para uma pele viçosa e saudável", explica Fabiana. Além disso, vale adotar hábitos que minimizem o atrito e a compressão. Evitar deitar o rosto diretamente no travesseiro, apostar em tecidos mais suaves e manter uma rotina de skincare noturna são atitudes que fazem a diferença a longo prazo. Para quem busca reforço extra, tratamentos em consultório também podem ajudar. A dermatologista Juliana Palo destaca opções como bioestimuladores de colágeno, que aumentam a firmeza e a capacidade de regeneração da pele, compensando os danos causados pela pressão noturna. "A combinação entre uma rotina disciplinada e esses tratamentos é o que garante uma pele mais lisa, firme e rejuvenescida ao acordar", afirma.

FOTOS: GETTYIMAGES

O TRAVESSEIRO CERTO PODE ACABAR COM AS SUAS RUGAS

Dormir de lado ou de bruços é um dos principais fatores que favorecem o surgimento das rugas do sono, justamente pela pressão contínua exercida sobre a pele. Já quem dorme de barriga para cima tende a sofrer menos com o problema, pois o rosto não entra em contato direto com a superfície do travesseiro. Mas mudar de posição nem sempre é simples. Para quem não consegue dormir de outra forma, a dermatologista recomenda atenção ao tipo de travesseiro. "O ideal é um modelo de densidade moderada, que absorva parte da pressão feita pelo corpo. Travesseiros muito finos, rígidos ou excessivamente moles não são ideais", orienta Juliana. Outros acessórios também podem ajudar. A esteticista Fabiana Felix de Melo, sócia do Espaço Vida Bela, cita opções como travesseiros anatômicos com recortes laterais, que reduzem o contato direto do rosto com o tecido, e máscaras de dormir de seda, que protegem a região dos olhos contra o atrito e a desidratação.

PRODUTOS CERTEIROS

O ideal é focar em ativos que melhorem a elasticidade, hidratação e firmeza, como retinol, ácido hialurônico, vitamina C, peptídeos e ácido glicólico. Eles ajudam a suavizar e a reforçar a barreira cutânea", explica Fabiana. A dermatologista reforça a importância dos hidratantes e retinóis. "A hidratação melhora a aparência da pele, deixando as rugas menos visíveis, enquanto o retinol estimula a renovação celular, contribuindo para uma textura mais uniforme e firme", diz Juliana.

As plaquinhas e adesivos antirrugas também têm ganhado espaço no mercado. Eles prometem suavizar marcas enquanto a pessoa dorme. Mas será que funcionam? As especialistas são cautelosas. "Esses adesivos podem oferecer resultados temporários na suavização de linhas finas, mas não são uma solução permanente para rugas profundas", explica Fabiana. Juliana reforça que não há comprovação científica de que essas plaquinhas realmente melhorem as rugas. "Elas podem proporcionar uma sensação temporária de melhora, mas não atuam na causa do problema nem na estrutura da pele", afirma.

ines249

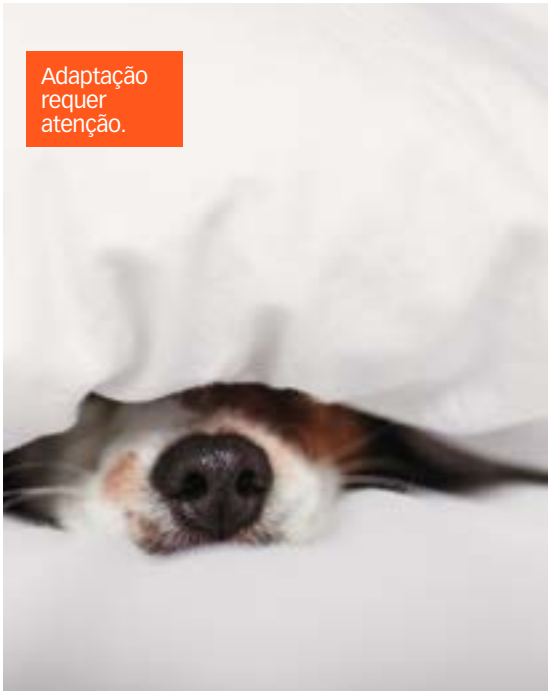
Em fase de adaptação

Mudanças na rotina, ruídos e ausências do tutor podem alterar o equilíbrio emocional dos pets

Lígia Menezes

Mudanças de ambiente, sons intensos, novas pessoas em casa ou a ausência do tutor são situações comuns para os humanos, mas podem representar um verdadeiro desafio para os cães. E eles podem responder a isso no comportamento - com lambeduras, latidos excessivos, destruição de objetos ou até apatia! “Essas respostas refletem a forma como os cães percebem o mundo. Dependentes de estímulos olfativos, auditivos e visuais para interpretar o ambiente, eles necessitam de previsibilidade para se sentirem seguros”, explica Marina Tiba, médica-veterinária e gerente de Produtos da Unidade de Animais de Companhia da Ceva Saúde Animal. Entender esses sinais é o primeiro passo para ajudá-los!

ines249



Adaptação requer atenção.

Por que isso acontece?

Quando a previsibilidade se rompe, seja por uma mudança de casa, chegada de um novo integrante ou ausência prolongada do tutor, o cão perde suas referências de estabilidade. Isso pode causar alterações fisiológicas e comportamentais, como aumento da liberação de cortisol (hormônio do estresse), distúrbios no sono, falta de apetite e vigilância constante. Aos olhos do tutor, o resultado aparece na forma de comportamentos incomuns para aquele cão. Vale lembrar que nem todos os cães reagem da mesma forma. Idade, histórico de socialização e experiências anteriores influenciam na intensidade da resposta. "Cães mais sensíveis ou pouco habituados a mudanças tendem a reagir de forma mais intensa, e o processo de recuperação pode ser mais lento. A adaptação, portanto, não deve ser encarada apenas como uma transição física, mas emocional, exigindo paciência, constância e estímulos positivos", complementa Marina.

A presença do tutor é determinante nesse processo. Manter uma rotina previsível, com horários de alimentação, passeios e descanso, ajuda o animal a retomar a confiança. Pequenas demonstrações de calma e consistência são percebidas e reproduzidas pelos cães, fortalecendo o vínculo e favorecendo a adaptação.

Estratégias para uma adaptação mais tranquila

Mudança de casa: mantenha objetos familiares, como a cama e os brinquedos preferidos, no novo ambiente. Deixe que o cão explore o espaço aos poucos, sempre com estímulos positivos.

Barulhos intensos: crie um refúgio dentro de casa - um local silencioso, com sons suaves e brinquedos que distraiama o animal durante tempestades ou fogos.

Viagens e consultas: leve mantas ou brinquedos com o cheiro do cão. Em trajetos longos, faça pausas para descanso e hidratação.

Convivência entre cães: garanta recursos individuais, como comedouros e brinquedos, evitando disputas.

Ausência: pratique separações curtas e gradativas. Ao sair, deixe brinquedos recheáveis para distração e evite despedidas demoradas.

Como melhorar o bem-estar canino nessa fase?

O uso de feromônios sintéticos de odor materno canino pode ajudar. Essas são substâncias capazes de transmitir mensagens de conforto e segurança ao cão. "Quando expostos a esses feromônios, os cães reconhecem um odor familiar, associado à sensação de segurança vivenciada junto à mãe nos primeiros dias de vida. Essa lembrança olfativa ajuda a reduzir o impacto de situações desafiadoras e favorece uma adaptação mais equilibrada", completa Marina. Os feromônios podem ser aplicados em momentos de mudança de rotina ou em contextos que geram tensão, como ruídos de fogos, viagens, consultas veterinárias ou períodos de separação. Hoje, eles estão disponíveis em diferentes formatos, como difusores, sprays e coleiras, permitindo adaptar o uso às necessidades de cada pet.

Fique atenta aos sinais comportamentais.

FOTOS: GETTYIMAGES

ines249

PARA ATÓPICOS

É o fim da coceira! Apresentamos 5 hidratantes para quem tem dermatite atópica

Beatriz Cyrino

Quem sofre de dermatite atópica sabe que é só o tempo mudar para surgirem lesões e muita coceira na pele, sem contar o efeito do ressecamento da barreira cutânea. A doença, apesar de não ter cura, pode ser controlada com um bom hidratante corporal, mas que deve seguir alguns requisitos. O ideal é sempre procurar por cremes sem perfume e com fórmulas que não contenham ativos como álcool. Separamos 5 opções ideais!

Ceramide Body Cream, Creamy

Creamy - R$ 59,99

Sem perfume, a loção oferece hidratação intensa e prolongada, além de rápida absorção na pele sem deixá-la com uma sensação oleosa ou pesada. Tem glicerina e ceramidas na fórmula, o que ajuda a melhorar a aparência da pele e aliviar de forma imediata os efeitos do ressecamento da barreira cutânea.

Hidratante Corporal pH5 Gel Creme,

Eucerin - R$ 99,90

Com textura gel creme, proporciona uma sensação agradável ao toque, deixando a pele macia e suave, perfeito para quem busca uma hidratação intensa e duradoura. Desenvolvido para auxiliar na recuperação da barreira protetora da pele, tem propriedades regenerativas e ajuda a restaurar as defesas naturais do corpo contra agressões externas, além de hidratar por até 24 horas.

Hidratante Corporal Intensivo Norwegian,

Neutrogena - R$ 89,90

Indicado para peles seca, extra seca e sensíveis, proporciona hidratação imediata e prolongada por até 48 horas. Contém aveia prebiótica e glicerina na fórmula, além da Tecnologia TRIPLELIP™ Reparadora, que repara a barreira cutânea e reequilibra a microbiota da pele. Com rápida absorção.

Stelatopia+ Hidratante Relipidante Antiprurido,

Mustela - R$ 140

Formulado com 99% de ingredientes de origem natural e com complexo de ingredientes ativos patenteados, como o Óleo Destilado de Girassol Orgânico e o prebiótico Bioecolia®. Não tem perfume e é ideal para as peles secas. Também pode ser usado em bebês, que têm peles naturalmente mais sensíveis.

Soft Milk,

Nivea - R$ 20,90

Oferece hidratação por até 72h. Sua nova fórmula combina óleo de amêndoa 100% de origem natural e ácido hialurônico puro, que atuam em conjunto para restaurar a elasticidade da pele e prevenir o ressecamento. Rico em manteiga de karité, pode ser aplicado nas áreas mais ressecadas, como joelhos, pés e calcanhares. Não contém corantes nem álcool etílico.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

MÊS DO CLIENTE
CARAS
ASSINE CARAS COM
40% OFF

QUERO ASSINAR
Promoção válida por tempo limitado
assineclube.com.br

Maranta araruta: charme tropical em casa

Com folhas marcadas por desenhos únicos e coloridos, a Maranta é ideal para ambientes internos, pois gosta de umidade e luz indireta

Que tipo de solo usar?
Use terra rica em matéria orgânica, leve e bem drenada. Vasos com furos ajudam no escoamento.

Como regar?
O solo deve estar sempre úmido, sem encharcar. Regue a cada dois dias e borrife as folhas no calor.

Onde cultivar
Prefere locais luminados, mas sem sol direto. Pode ser colocada em salas, varandas ou banheiros com boa luz.

Precisa podar?
Sim, especialmente para retirar folhas secas ou amareladas. A poda estimula novos brotos.

Olha que curioso!
A araruta, do gênero Maranta, era usada por indígenas na alimentação e hoje também serve como ornamento.

FOTO: GETTYIMAGES

ines249

CAS
CONECTANDO AMOR NO SERTÃO

OBRIGADA!

Você ajudou a mudar a vida dessas pessoas na primeira fase da campanha, que arrecadou 100 cisternas.

Agora, nosso objetivo é entregar

MAIS 100 CISTERNAS

para que essas famílias tenham acesso ao básico, ÁGUA.

Acesse, doe e faça diferença no mundo!

visaomundial.org.br/sertao

Ou aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado

Veja no link o documentário completo que destaca a **resiliência das mulheres diante da escassez de água** e o início das entregas da primeira fase.

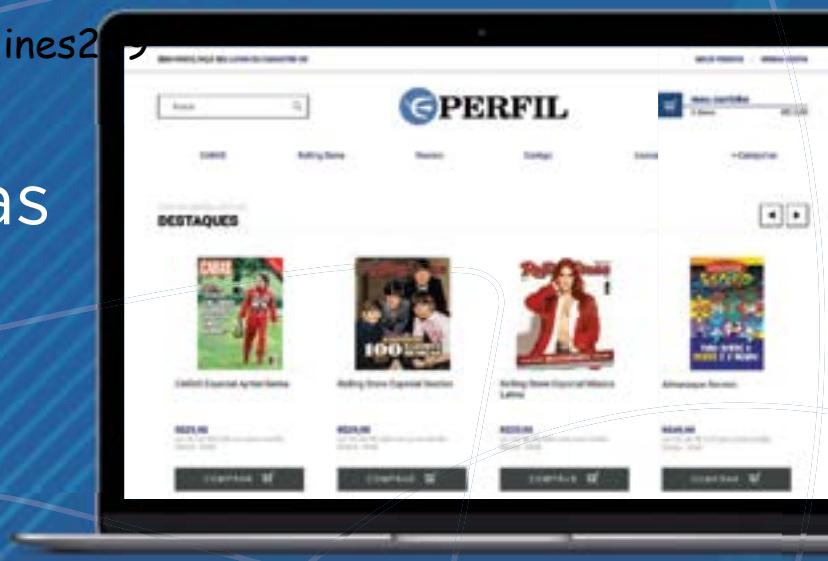
MULHERES NO SERTÃO
A FORÇA QUE SUPERA A SECA

UMA CAMPANHA DE CARAS

TURN ON THE LIGHT · IDEIAS & CONEXÕES · TURN ON THE LIGHT · T | T

Visão Mundial

Compre suas revistas preferidas **online e receba no conforto da sua casa**



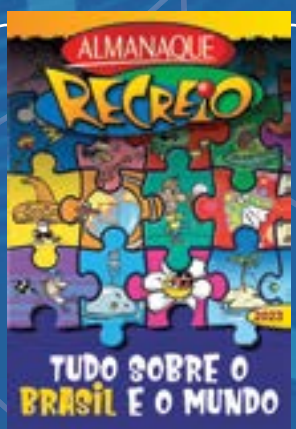
R$**29,90** + frete

R$**24,90** + frete

R$**10,90** + frete

R$**29,90** + frete

R$**29,90** + frete



R$**49,90** + frete

Acesse **lojaperfil.com.br** e compre agora!

PERFIL BRASIL

ines249

Facilite o seu dia a dia com estes preparos!

Receitas TESTADAS E APROVADAS

Planejar o cardápio da semana não precisa ser uma tarefa exaustiva. Veja nossas sugestões de pratos para o dia a dia. Incluímos ainda sobremesas de baixa caloria!

Bisteca com Mandioquinha e Cebola

Quer um spoiler dessa edição?

- Sorvete de manga, mel e gengibre
- Arroz à grega gratinado com frango
- Bife à milanesa recheado
- Musse de coco e limão com iogurte

7 de novembro de 2025/Parte integrante da revista AnaMaria nº 1.494. Não pode ser vendida separadamente.

ines249

Omelete assado com presunto, batata e espinafre

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1 ½ xícara (chá) de presunto em cubos
- 1 ½ xícara (chá) de folhas de espinafre rasgadas
- 1 batata grande cozida em rodelas finas
- 1 pote de pasta de queijo sabor ervas (150 g)
- 8 ovos
- ¼ de xícara (chá) de leite
- Sal e pimenta a gosto
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite e refogue a cebola até murchar. Junte o presunto e doure. Acrescente o espinafre e refogue até murchar. Em refratário untado, alterne camadas do refogado e de batata, intercalando colheradas da pasta de queijo. Em uma tigela, bata os ovos com o leite, sal e pimenta. Despeje sobre o refratário e asse em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos.

DIVULGAÇÃO

Panqueca de soja ao sugo

INGREDIENTES

Massa:
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- Manteiga para untar

Recheio:
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 tablete de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja
- ½ colher (chá) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- ¼ de xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150 g de mussarela fatiada

Cobertura:
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate pronto
- Queijo ralado a gosto
- Manteiga para untar o refratário

MODO DE PREPARO

Massa: no liquidificador, bata os ingredientes até obter mistura lisa. Descanse por 30 minutos em recipiente coberto. Unte levemente uma frigideira, despeje porções de massa, dourando dos dois lados. Reserve as panquecas. Recheio: dissolva o caldo na água, junte a soja e o suco de limão, deixe hidratar por 1 hora e escorra. Aqueça o óleo, refogue a cebola e a soja por 2 minutos. Adicione extrato de tomate, cheiro-verde, sal e pimenta, misture e retire do fogo**. Montagem:** unte um refratário médio. Sobre cada panqueca (lado mais dourado para baixo), coloque 1 fatia de mussarela e 2 colheres (sopa) do recheio, enrole e disponha no refratário. Alterne camadas de panquecas e molho, finalizando com molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno preaquecido por 20 minutos para aquecer e dourar. Sirva em seguida.

ines249

Ensopado de frango e feijão-branco

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em cubos grandes
- 500 g de coxa de asa
- Sal, suco de limão e salsa picada a gosto
- ½ xícara (chá) de óleo
- 200 g de linguiça de frango em rodelas
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- 300 g de minicebola
- 1 litro de caldo de legumes
- 200 g de feijão-branco cozido

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com sal e suco de limão. Em panela grande, aqueça o óleo, junte o frango e a linguiça e polvilhe o açúcar. Frite até dourar bem. Acrescente a páprica e as minicebolas, refogue por alguns minutos, adicione o caldo de legumes e tampe. Cozinhe por cerca de 15 minutos, até o frango ficar macio. Ajuste o sal, se necessário, junte o feijão-branco e cozinhe por mais 10 minutos. Finalize com a salsa e sirva.

ines249

Bisteca com mandioquinha

INGREDIENTES

- 1 envelope de caldo de carne
- 5 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 bistecas de porco
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 300 g de mandioquinha em fatias grossas
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

Misture o caldo de carne no suco de limão e tempere as bistecas. Deixe marinar por 1 hora. Aqueça o óleo e frite as bistecas, dourando dos dois lados. Escorra em papel-toalha. Em outra panela, aqueça o azeite, doure a cebola com o tomate, junte as bistecas, a mandioquinha e a água fervente. Tampe e cozinhe em fogo brando até a mandioquinha ficar macia. Finalize com a salsa.

DIVULGAÇÃO

ines249

Arroz à grega gratinado com frango

INGREDIENTES

Molho de frango:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ½ xícara (chá) de frango cozido ou assado, desfiado grosso
- 1 sachê de molho de tomate tradicional (350 g)
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão picadas

Molho branco:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- Sal, pimenta e noz-moscada ralada a gosto

Arroz à grega:

- 3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca
- 1 cenoura grande, cozida e picada
- 1 xícara (chá) de vagem cozida em rodelinhas
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 1 xícara (chá) de passas claras
- 2 xícaras (chá) de mussarela ralada
- ½ xícara (chá) de parmesão ralado

DIVULGAÇÃO

MODO DE PREPARO

Molho de frango: aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte o frango e o molho de tomate, tempere com sal e pimenta e ferva por cinco minutos. Incorpore o manjericão e reserve. Molho branco: derreta a manteiga, junte a farinha e cozinhe por dois minutos, mexendo. Acrescente o leite aos poucos, mexendo até engrossar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e reserve. Arroz à grega: misture o arroz com a ervilha, a cenoura, a vagem, o pimentão e as passas. Montagem: em um refratário, faça camadas na ordem: metade do arroz, todo o molho de frango, metade da mussarela, o restante do arroz, o molho branco e a mussarela restante. Polvilhe o parmesão e leve ao forno preaquecido até gratinar e dourar

ines249

Bife à milanesa recheado

INGREDIENTES

- 6 bifes grandes (alcatra ou patinho)
- Sal e pimenta a gosto
- 150 g de mussarela fatiada
- 150 g de presunto fatiado
- 2 tomates em rodelas
- 2 ovos batidos
- Farinha de rosca a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Corte os bifes ao meio e bata com um martelo de cozinha até afinar. Tempere com sal e pimenta. Monte os sanduíches de carne: sobre um bife, coloque mussarela, presunto e rodelas de tomate; cubra com outro bife e prenda com palitos. Passe no ovo batido e na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva.

DIVULGAÇÃO

ines249

Sorvete de manga, mel e gengibre

INGREDIENTES

- 3 mangas haden maduras picadas
- 2 xícaras (chá) de iogurte
- 6 colheres (sopa) de mel
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sopa) de gengibre em lâminas
- 1 xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as mangas, o iogurte, o mel e o creme de leite, coloque em uma assadeira pequena e leve ao congelador até firmar. Retire, bata novamente no liquidificador e volte à assadeira; leve ao freezer até firmar. Afervente o gengibre duas vezes, escorra, coloque em uma panela com o açúcar e leve ao fogo até o açúcar derreter; mexa até açucarar, espalhe em assadeira para esfriar e quebre em lascas. Sirva o sorvete com o gengibre açucarado.

DIVULGAÇÃO

ines249

Musse de coco e limão com iogurte

INGREDIENTES

- 3 potes de iogurte natural
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 1 pacote de gelatina de limão
- ½ xícara (chá) de água fervente
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- ½ xícara (chá) de coco em flocos

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o iogurte, o açúcar, a gelatina dissolvida na água fervente e as raspas de limão até homogeneizar. Misture o coco sem bater, distribua em seis taças e leve à geladeira por cerca de 1 hora ou até firmar. Decore a gosto.

DIVULGAÇÃO

ines249

Gelatina invertida de limão e abacaxi

INGREDIENTES

- 1 lata de abacaxi em calda
- 7 cerejas em calda
- 2 embalagens de gelatina de limão
- 1 ½ xícara (chá) de água fervente
- 1 embalagem de cream cheese (150 g)

MODO DE PREPARO

Escorra o abacaxi e complete a calda com água até obter 1 ½ xícara (chá); reserve. Forre o fundo de uma forma de 30 cm com as rodelas de abacaxi e coloque uma cereja no centro de cada rodela; reserve. Dissolva a gelatina na água fervente, acrescente a calda reservada e mexa até diluir. Reserve 1 ½ xícara da gelatina em temperatura ambiente e leve o restante à geladeira até começar a espessar. Misture os cubos de abacaxi restantes à gelatina espessada e despeje sobre as rodelas na forma. Leve à geladeira por cerca de 30 minutos, sem firmar totalmente. Bata, com um fouet, a gelatina reservada em temperatura ambiente com o cream cheese até homogeneizar, despeje sobre a primeira camada e gele até firmar bem. Desenforme e sirva.

ines249

Gelatina de carambola com laranja

INGREDIENTES

- 6 carambolas maduras
- 500 ml de suco de laranja natural
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 envelope de gelatina em pó incolor

Calda de laranja:

- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
- Casca de 1 laranja
- 1 pau de canela
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata as carambolas com o suco de laranja e o açúcar. Coe, junte a gelatina preparada conforme a embalagem e leve à geladeira até firmar.

Calda: misture os ingredientes em uma panela e cozinhe até engrossar; descarte a casca e a canela, deixe esfriar e despeje sobre a gelatina.

DIVULGAÇÃO

ines249

Flã de baunilha com manga

INGREDIENTES

Flã:

- 1 manga haden madura
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de água
- 1 ½ envelope de gelatina incolor
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 ½ xícaras (chá) de creme de leite fresco

Calda de manga:

- 1 manga haden madura
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Flã: hidrate a gelatina na água e dissolva em banho-maria. Transfira para uma tigela, junte o açúcar e a baunilha e mexa até dissolver. Acrescente 1 ½ xícara do creme de leite, cubra e leve à geladeira até começar a engrossar. Bata o creme de leite restante em ponto de chantilly e incorpore delicadamente. Passe para uma travessa e leve à geladeira até firmar.

Calda de manga: bata a polpa com o açúcar e o suco de limão, cubra o flã e sirva.

DIVULGAÇÃO

Forminhas de morango

INGREDIENTES

- 400 g de morango
- Raspas de ½ limão
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de água
- Ramos de hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e seque os morangos, retire os cabinhos e corte em quatro. Bata três partes no liquidificador até formar um purê e leve a uma panela com as raspas de limão e o mel. Dilua o amido na água, junte ao purê e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Distribua o creme em quatro forminhas, deixe amornar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e decore com as fatias de morango reservadas e hortelã.

ines249

DIVULGAÇÃO

Brigadeiro de maracujá de colher

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ lata de creme de leite

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o leite condensado, o suco de maracujá e a manteiga. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, misture o creme de leite, distribua em copinhos, decore a gosto e sirva.

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) **180 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) **240 ml**
1 colher (sopa) **15 ml**
1 colher (chá) **5 ml**

Chocolate em pó
1 xícara (chá) **90 g**
1 colher (sopa) **6 g**
1 colher (chá) **2 g**

Manteiga
1 xícara (chá) **200 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Farinha de trigo
1 xícara (chá) **120 g**
1 colher (sopa) **7,5 g**
1 colher (chá) **2,5 g**

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa **100 g**
Arroz **75 g**
Legumes **100 g**
Carnes (filé) **150 g**

SEGURANÇA NA COZINHA contra queimaduras

REGRAS DE OURO PARA EVITAR ACIDENTES

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

ines249

ALIMENTO da semana

ESPINAFRE

Versátil e nutritivo, o espinafre é uma das hortaliças mais completas para incluir na alimentação diária

PROTEGE A VISÃO
Com betacaroteno, luteína e zeaxantina, o espinafre ajuda a preservar a saúde dos olhos, prevenindo doenças como catarata, degeneração macular e cegueira noturna.

PREVINE A ANEMIA
Fonte de ferro e ácido fólico, estimula a produção de glóbulos vermelhos e melhora o transporte de oxigênio no sangue, auxiliando na prevenção da anemia.

EQUILIBRA A PRESSÃO E O CORAÇÃO
O potássio e o magnésio promovem o relaxamento dos vasos sanguíneos, ajudando a controlar a pressão arterial e a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

FORTALECE OS OSSOS
Com cálcio, magnésio e vitamina K, o espinafre contribui para a formação óssea e previne osteoporose e outras fragilidades dos ossos.

EFEITO ANTIENVELHECIMENTO
A presença de vitamina C e carotenoides combate os radicais livres, retardando o envelhecimento celular e mantendo a pele saudável e firme.

FOTO: GETTYIMAGES

PERFIL

Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada

Diretores Corporativos
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura direto com a editora, acesse:
www.assineclube.br/faleconosco
Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

Editor Responsável
Wardi Awada

ANER

ines249

ENSOPADO DE FRANGO
COM FEIJÃO-BRANCO

FLÃ DE BAUNILHA
COM MANGA

GELATINA INVERTIDA
DE LIMÃO COM ABACAXI.

OMELETE ASSADA COM PRESUNTO,
BATATA E ESPINAFRE

BIFE À MILANESA
RECHEADO

FORMINHAS
DE MORANGO

SIGA NOSSO INSTAGRAM
/anamariareceitas

SIGA NOSSO FACEBOOK
/AnaMReceitas